Anand Sahib

Un viaggio verso la spiritualità

Traduzione in inglese

SikhBookClub.com

SGGSONLINE.COM

INDICE

1. Anand Sahib ---------- 1
2. Preghiera Ardaas ---------- 28
3. Sentiero dell'Anima ---------- 33
4. Filosofia del Viaggio ---------- 35
5. Ruolo della Donna ---------- 37
6. Importanza del Turbante ---------- 41
7. L'umiltà, essenza chiave del tuo Viaggio ---------- 43

🙏🙏🙏We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at https://sggsonline.com/donation

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at walnut@gmail.com.

Publisher

© Sikhbookclub.com

Chino, Ca 91710

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ

raamkalee mehlaa 3 anand

Raam Kalee, la terza Mehal , Anand ~ il canto della beatitudine.

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-oNkaar satgur parsaad.

Un Dio Creatore Universale. Per Grazia del Vero Guru:

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥

anand bha-i-aa mayree maa-ay satguroo mai paa-i-aa.

Sono in estasi O mia madre, perché ho trovato il mio vero Guru.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥

satgur ta paa-i-aa sahj saytee man vajee-aa vaaDhaa-ee-aa.

Ho trovato il Vero Guru , con facilità intuitiva e la mia mente vibra con la musica di beatitudine.

ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥

raag ratan parvaar paree-aa sabad gaavan aa-ee-aa.

Le melodie ricamate e le loro relative armonie celesti sono venute a cantare la parola dello Shabad (la lode di Dio).

ਸਬਦੋ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥

sabdo ta gaavhu haree kayraa man jinee vasaa-i-aa.

Il Dio abita nella Mente di coloro che cantano lo Shabad (la lode di Dio).

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥

kahai naanak anand ho-aa satguroo mai paa-i-aa. ||1||

Nanak dice che “Sono in stasi , perché ho trovato il Mio Vero Guru”.

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥

ay man mayri-aa too sadaa rahu har naalay.

O Mente Mia, rimani sempre con il Dio.

ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥

har naal rahu too man mayray dookh sabh visaarnaa.

Rimani sempre con il Dio, O Mia Mente e tutte le sofferenze saranno

dimenticate.

ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥
angeekaar oh karay tayraa kaaraj sabh savaarnaa.
Egli ti accetterà come Suo e tutti i tuoi affari saranno perfettamente sistemati.

ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥
sabhnaa galaa samrath su-aamee so ki-o manhu visaaray.
Il Nostro Dio e Maestro è onnipotente e fa tutte le cose, quindi perché dimenticarlo?

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥
kahai naanak man mayray sadaa rahu har naalay. ||2||
Nanak dice , O la Mia Mente, rimani sempre con il Dio.

ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥
saachay saahibaa ki-aa naahee ghar tayrai.
O Mio Vero Dio e Maestro, cosa c'è che non è nella tua celeste dimora?

ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥
ghar ta tayrai sabh kichh hai jis deh so paav-ay.
Tutto è nella tua casa, Coloro a cui dai, ricevono.

ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥
sadaa sifat salaah tayree naam man vasaava-ay.
Cantando costantemente le tue lodi e glorie , il Tuo nome è racchiuso nella mente.

ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥
naam jin kai man vasi-aa vaajay sabad ghanayray.
La melodia divina del Shabad (le lode di Dio) vibra per coloro , nelle cui menti il Naam (nome del Dio) rimane.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥
kahai naanak sachay saahib ki-aa naahee ghar tayrai. ||3||
Nanak dice: O Mio Vero Dio e Maestro, cosa c'è che non è nella tua casa?

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੋ ॥
saachaa naam mayraa aaDhaaro.
Il vero Nome è il mio unico sostegno.

ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥
saach naam aDhaar mayraa jin bhukhaa sabh gavaa-ee-aa.
Il vero Nome è il mio unico sostegno. Esso soddisfa ogni fame.

ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥
kar saaNt sukh man aa-ay vasi-aa jin ichhaa sabh pujaa-ee-aa.
Ha portato pace e tranquillità nella mia mente, ha soddisfatto tutti i miei desideri.

ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥
sadaa kurbaan keetaa guroo vitahu jis dee-aa ayhi vadi-aa-ee-aa.
Io sono per sempre un sacrificio per il Guru, che possiede un tale grandezza gloriosa.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੋ ॥
kahai naanak sunhu santahu sabad Dharahu pi-aaro.
Nanak dice, ‘Ascolta O Sati, custodisci l’amore per lo Shabad’.

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੋ ॥੪॥
saachaa naam mayraa aaDhaaro. ||4||
Il Vero Nome è il mio unico sostegno.

ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ॥
vaajay panch sabad tit ghar sabhaagai.
Il Panch Shabad , i cinque suoni primordiali , vibrano in quella casa benedetta.

ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥
ghar sabhaagai sabad vaajay kalaa jit ghar Dhaaree-aa.
In quella casa benedetta, lo Shabad(la lode di Dio) vibra, egli infonde il Suo potere onnipotente in essa.

ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥
panch doot tuDh vas keetay kaal kantak maari-aa.
Attraverso di te, conquistiamo i cinque demoni del desiderio e uccidiamo la Morte

ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਗੇ ॥
Dhur karam paa-i-aa tuDh jin ka-o se naam har kai laagay.
Coloro che hanno un tale destino predestinato sono attaccati al nome di Dio.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥
kahai naanak tah sukh ho-aa tit ghar anhad vaajay. ||5||
Nanak dice, sono in pace e la corrente sonora scollegata vibra all'interno delle loro case.

ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥
saachee livai bin dayh nimaanee.
Senza il vero amore della devozione , il corpo è senza onore.

ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥
dayh nimaanee livai baajhahu ki-aa karay vaychaaree-aa.
Il corpo è disonorato senza amore devozionale , cosa possono fare i poveri miserabili.

ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੋਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥
tuDh baajh samrath ko-ay naahee kirpaa kar banvaaree-aa.
Nessuno tranne Te è onnipotente , per favore concedi la tua misericordia , Dio di tutta la natura.

ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥
ays na-o hor thaa-o naahee sabad laag savaaree-aa.
Non c'è luogo di riposo tranne il Nome, attaccato allo Shabad. (la lode di Dio) Siamo impreziositi dalla bellezza.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥
kahai naanak livai baajhahu ki-aa karay vaychaaree-aa. ||6||
Nanak dice , senza amore devozionale cosa possono fare i poveri miserabili?

ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥

aanand aanand sabh ko kahai aanand guroo tay jaani-aa.

La Beatitudine- tutti ne parlano , la beatitudine è conosciuta solo attraverso il Guru.

ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥

jaani-aa aanand sadaa gur tay kirpaa karay pi-aari-aa.

La Beatitudine eterna è conosciuta solo attraverso il guru, quando il Dio amato concede la sua grazia.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥

kar kirpaa kilvikh katay gi-aan anjan saari-aa.

Concedono la sua grazia, egli taglia via i nostri peccati, egli ci benedice con l'unguento di guarigione di saggezza spirituale.

ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥

andrahu jin kaa moh tutaa tin kaa sabad sachai savaari-aa.

Coloro che sradicano l'attaccamento dall'interno di se stessi , sono adornati con lo Shabad , la parola del vero Dio.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥

kahai naanak ayhu anand hai aanand gur tay jaani-aa. ||7||

Nanak dice, questa sola è la beatitudine che è conosciuta attraverso il Guru.

ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥

baabaa jis too deh so-ee jan paavai.

O Baba, solo lui lo riceve, colui a cui lo dai

ਪਾਵੈ ਤ ਸੋ ਜਨੁ ਦੇਹਿ ਜਿਸ ਨੋ ਹੋਰਿ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਵੇਚਾਰਿਆ ॥

paavai ta so jan deh jis no hor ki-aa karahi vaychaari-aa.

Egli solo lo riceve, colui a chi lo dai, che cosa possono gli altri poveri esseri miserabili fare?

ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ ॥

ik bharam bhoolay fireh dah dis ik naam laag savaari-aa.

Alcuni sono ingannati dal dubbio vagando nelle dieci direzioni, alcuni sono ornati con attaccamento al Naam (nome del Dio).

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥

gur parsaadee man bha-i-aa nirmal jinaa bhaanaa bhaav-ay.

Per grazia del Guru , la mente diventa immacolata e pura , per coloro che seguono la volontà di Dio.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥

kahai nanak jis deh pi-aaray so-ee jan paav-ay. ||8||

Nanak dice, lui solo lo riceve , a chi lo dai , Dio amato.

ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੋ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥

aavhu sant pi-aariho akath kee karah kahaanee.

Venite , Amati Santi, pronunciamo il discorso tacito del Dio.

ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥

karah kahaanee akath kayree kit du-aarai paa-ee-ai.

Come possiamo comunicare il Discorso tacito del Dio ? Attraverso quale porta troveremo lui?

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥

tan man Dhan sabh sa-up gur ka-o hukam mani-ai paa-ee-ai.

Consegnate corpo , mente, ricchezza e tutto al Guru, obbedire all'ordine della sua volontà e lo troverete

ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

hukam mannihu guroo kayraa gaavhu sachee banee.

Obbedite a (il Hukam) del comando del Guru e cantante la vera parola del suo Bani.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥

kahai naanak sunhu santahu kathihu akath kahaanee. ||9||

Nanak dice, "Ascolta, O Santo e pronuncia il discorso taciuto del Dio".

ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

ay man chanchlaa chaturaa-ee kinai na paa-i-aa.

O Mente volubile, per astuzia nessuno ha trovato il Dio.

ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥
chaturaa-ee na paa-i-aa kinai too sun man mayri-aa.
Per astuzia, nessuno lo ha trovato, 'Ascolta, la mia mente'.

ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥
ayh maa-i-aa mohnee jin ayt bharam bhulaa-i-aa.
Questa Maya (impegni mondani) è così affascinante, a causa di essa , le persone vagano nel dubbio.

ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥
maa-i-aa ta mohnee tinai keetee jin thag-ulee paa-ee-aa.
Questa affascinante Maya è stata creata da colui che ha somministrato questa pozione.

ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੋਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥
kurbaan keetaa tisai vitahu jin moh meethaa laa-i-aa.
Sono un sacrificio a colui che ha reso dolce l'attaccamento emotivo.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥
kahai naanak man chanchal chaturaa-ee kinai na paa-i-aa. ||10||
Nanak dice , "O, Mente volubile , nessuno lo ha trovato attraverso l'intelligenza".

ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥
ay man pi-aari-aa too sadaa sach samaalay.
O Amata Mente, contempla il vero Dio per sempre.

ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥
ayhu kutamb too je daykh-daa chalai naahee tayrai naalay.
Questa famiglia che vedete non vi accompagnerà.

ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥
saath tayrai chalai naahee tis naal ki-o chit laa-ee-ai.
Non vi seguiranno , perché dunque vi concentrate su di loro?

ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥
aisaa kamm moolay na keechai jit ant pachhotaa-ee-ai.
Non fare nulla di cui ti pentirai alla fine.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥
satguroo kaa updays sun too hovai tayrai naalay.
Ascoltate gli insegnamenti del Vero Guru, questi vi accompagneranno.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥
kahai naanak man pi-aaray too sadaa sach samaalay. ||11||
Nanak dice, O Amata Mente , contempla il Vero Dio per sempre.

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥
agam agocharaa tayraa ant na paa-i-aa.
O Dio inaccessibile e insondabile, i tuoi limiti non si trovano.

ਅੰਤੋ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥
anto na paa-i-aa kinai tayraa aapnaa aap too jaanhay.
Nessuno ha trovato i tuoi limiti , solo tu stesso lo sai.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੋ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥
jee-a jant sabh khayl tayraa ki-aa ko aakh vakhaana-ay.
Tutti gli esseri viventi e le creature sono il vostro gioco, come può chiunque descrivervi.

ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥
aakhahi ta vaykheh sabh toohai jin jagat upaa-i-aa.
Tu parli e vedi tutto hai creato l'universo.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਸਦਾ ਅਗੰਮੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੨॥
kahai naanak too sadaa agamm hai tayraa ant na paa-i-aa. ||12||
Nanak dice , è per sempre inaccessibile , i suoi limiti non possono essere trovati.

ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੋਜਦੇ ਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥
sur nar mun jan amrit khojday so amrit gur tay paa-i-aa.
Gli esseri angelici ed i saggi silenziosi cercano il nettare celeste , questo Amrit (elisir) è ottenuto dal Guru.

ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

paa-i-aa amrit gur kirpaa keenee sachaa man vasaa-i-aa.

Questo Amrit (elisir) si ottiene , quando il Guru concede la sua grazia, egli custodisce il vero Dio nella mente.

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥

jee-a jant sabh tuDh upaa-ay ik vaykh parsan aa-i-aa.

Tutti gli esseri viventi e le creature sono stati creati da Lui, solo alcuni vengono a vedere il Guru e cercare la sua benedizione.

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੂਕਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥

lab lobh aha^{N}kaar chookaa satguroo bhalaa bhaa-i-aa.

La loro avidità ed egoismo sono dissipati , e il vero Guru sembra dolce.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸ ਨੋ ਆਪਿ ਤੁਠਾ ਤਿਨਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥੧੩॥

kahai naanak jis no aap tuthaa tin amrit gur tay paa-i-aa. ||13||

Nanak dice , coloro per i quali il Dio è compiaciuto , ottengono l'Amrit , attraverso il Guru.

ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥

bhagtaa kee chaal niraalee.

Lo stile di vita dei devoti è unico e distinto.

ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥

chaalaa niraalee bhagtaah kayree bikham maarag chalnaa.

Lo stile di vita dei devoti è unico e distinto, essi seguono il percorso più difficile.

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥

lab lobh aha^{N}kaar taj tarisnaa bahut naahee bolnaa.

Rinunciano all'avidità , all'avarizia , all'egoismo , al desiderio , non parlano troppo.

ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥

khanni-ahu tikhee vaalahu nikee ayt maarag jaanaa.

Il sentiero che prendono è più affilato di una spada doppia taglio e più sottile di un capello.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥
gur parsaadee jinee aap taji-aa har vaasnaa samaanee.
Per grazia del Guru , hanno versato il loro egoismo e la presunzione , le loro speranze sono fuse nel Signore.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥
kahai naanak chaal bhagtaa jugahu jug niraalee. ||14||
Nanak dice, lo stile di vita dei devoti , in ogni epoca è unico e distinto.

ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ ਹੋਰੁ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ॥
ji-o too chalaa-ihi tiv chalah su-aamee hor ki-aa jaanaa gun tayray.
Come tu mi fa camminare, così io cammino , O Mio Dio e padrone , che altro so di tue gloriose virtù?

ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੇ ॥
jiv too chalaa-ihi tivai chalah jinaa maarag paavhay.
Mentre tu li fai camminare , loro camminano- tu li hai messi sul sentiero.

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥
kar kirpaa jin naam laa-ihi se har har sadaa Dhi-aavhay.
Nella tua misericordia , li attacchi al Naam, meditano per sempre sul Dio “Har Har”.

ਜਿਸ ਨੋ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥
jis no kathaa sunaa-ihi aapnee se gurdu-aarai sukh paavhay.
Coloro a cui fai ascoltare il tuo Sermone , trovano la pace nel Gurdwara, che è il porta del guru.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਹੇ ॥੧੫॥
kahai naanak sachay saahib ji-o bhaavai tivai chalaavahay. ||15||
Nanak dice, O Mio Vero Dio e padrone, tu ci fai camminare secondo la tua volontà.

ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥
ayhu sohilaa sabad suhaavaa.
Questo canto di lode è lo Shabad , la più bella parola di Dio.

ਸਬਦੋ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥
sabdo suhaavaa sadaa sohilaa satguroo sunaa-i-aa.
Questo splendido Shabad è il canto eterno di lode , pronunciato dal vero guru.

ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥
ayhu tin kai man vasi-aa jin Dharahu likhi-aa aa-i-aa.
Esso è custodito nella mente di coloro che sono così predestinati da Dio.

ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥
ik fireh ghanayray karahi galaa galee kinai na paa-i-aa.
Alcuni vagano intorno, balbettando avanti e indietro, ma nessuno ottiene la benedizione di Dio da questo.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥
kahai naanak sabad sohilaa satguroo sunaa-i-aa. ||16||
Nanak dice, lo Shabad questo canto di lode è stato pronunciato dal vero guru.

ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥
pavit ho-ay say janaa jinee har Dhi-aa-i-aa.
Quegli umili esseri che meditano sul Dio diventano puri.

ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥
har Dhi-aa-i-aa pavit ho-ay gurmukh jinee Dhi-aa-i-aa.
Meditando sul Dio, diventano puri, come Gurumukh, meditano su di lui.

ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥
pavit maataa pitaa kutamb sahit si-o pavit sangat sabaa-ee-aa.
Sono puri, insieme alle loro madri , padri, familiari e amici; tutto i loro compagni sono puri.

ਕਹਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥
kahday pavit sunday pavit say pavit jinee man vasaa-i-aa.
Puri sono coloro che parlano e puri sono coloro che ascoltano , coloro che lo custodiscono Dio nella loro mente sono puri.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥

kahai naanak say pavit jinee gurmukh har har Dhi-aa-i-aa. ||17||

Nanak dice, puri e santi sono coloro che come Gurumukh , meditano sul Dio "Har Har".

ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਊਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥

karmee sahj na oopjai vin sahjai sahsaa na jaa-ay.

Dai rituali religiosi, l'equilibrio intuitivo non è trovato; senza equilibrio intuitivo , lo scetticismo non se ne va.

ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥

nah jaa-ay sahsaa kitai sanjam rahay karam kamaa-ay.

Lo scetticismo non si allontana da azioni artificiose ; tutti sono stanchi di eseguire questi rituali.

ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਨੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥

sahsai jee-o maleen hai kit sanjam Dhotaa jaa-ay.

L'anima è inquinata dallo scetticismo; come può essere purificata?

ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥

man Dhovahu sabad laagahu har si-o rahhu chit laa-ay.

Lava la tua mente attaccandola allo Shabad e mantieni la tua coscienza concentrata sul Dio.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ ॥੧੮॥

kahai naanak gur parsaadee sahj upjai ih sahsaa iv jaa-ay. ||18||

Nanak dice che dalla grazia del Guru, l'equilibrio intuitivo è prodotto e questo scetticismo è disperso.

ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

jee-ahu mailay baahrahu nirmal.

L'uomo è interiormente inquinato ma mostra di essere esteriormente puro.

ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੁਐ ਹਾਰਿਆ ॥

baahrahu nirmal jee-ahu ta mailay tinee janam joo-ai haari-aa.

Coloro che sono esteriormente puri e tuttavia inquinati interiormente , perdono la vita nella scommessa.

ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥

ayh tisnaa vadaa rog lagaa maran manhu visaari-aa.

Contraggono questa terribile malattia del desiderio e nelle loro menti, si dimenticano della morte.

ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੋ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥

vaydaa meh naam utam so suneh naahee fireh ji-o baytaali-aa.

Nei veda (testi religiosi di indú) l'obiettivo ultimo è il Naam, il nome del Dio ; ma non lo sentono e vagano come demoni

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੂਐ ਹਾਰਿਆ ॥੧੯॥

kahai naanak jin sach taji-aa koorhay laagay tinee janam joo-ai haari-aa.

||19||

Nanak dice, coloro che abbandonano il Dio eterno e si aggrappano alla falsità , perdono la vita nel scommettere

ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

jee-ahu nirmal baahrahu nirmal.

L'uomo è interiormente inquinato ma mostra di essere esteriormente puro.

ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ ॥

baahrahu ta nirmal jee-ahu nirmal satgur tay karnee kamaanee.

Coloro che sono esteriormente puri ed anche puri interiormente , attraverso il Guru, compiono le gesta.

ਕੂੜ ਕੀ ਸੋਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥

koorh kee so-ay pahuchai naahee mansaa sach samaanee.

Neanche un briciolo di falsità li tocca; le loro speranze sono assorbite nelle verità.

ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥

janam ratan jinee khati-aa bhalay say vanjaaray.

Coloro che guadagnano il gioiello di queste vita umana , sono il più eccellente dei mercanti.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥

kahai naanak jin man nirmal sadaa raheh gur naalay. ||20||

Nanak dice, coloro che le cui menti sono pure, dimorano con il Guru per sempre.

ਜੇ ਕੋ ਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥

jay ko sikh guroo saytee sanmukh hovai.

Se un Sikh si rivolge al Guru con fede sincera, come Sanmukh è colui che rispetta le parole del Guru.

ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥

hovai ta sanmukh sikh ko-ee jee-ahu rahai gur naalay.

Se un Sikh si rivolge al Guru con fede sincera , come Sanmukh, l'anima rimane con il Guru.

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥

gur kay charan hirdai Dhi-aa-ay antar aatmai samaalay.

Nel suo cuore, medita sui piedi di loto del Guru; nel profondo della sua anima , egli lo contempla.

ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਏ ॥

aap chhad sadaa rahai parnai gur bin avar na jaanai ko-ay.

Rinunciando all’egoismo e alla presunzione, rimane sempre dalla parte del Guru; egli non conosce nessuno tranne il Guru.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੋ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥

kahai nanak sunhu santahu so sikh sanmukh ho-ay. ||21||

Nanak dice, ascolta O Santi: tale Sikh si rivolge verso il Guru con fede sincera e diventa Sanmukh (coloro che rispettano le parole del Guru).

ਜੇ ਕੋ ਗੁਰ ਤੇ ਵੇਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ ॥

jay ko gur tay vaimukh hovai bin satgur mukat na paavai.

Uno che si allontana dal Guru e diventa "bay mukh: senza il vero Guru” non troverà la liberazione.

ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥

paavai mukat na hor thai ko-ee puchhahu bibaykee-aa jaa-ay.

Non troverà la liberazione da nessun’altra parte; andate e chiedete questo ai

saggi.

ਅਨੇਕ ਜੂਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥

anayk joonee bharam aavai vin satgur mukat na paa-ay.

Egli vagherà attraverso innumerevoli incarnazioni, senza il Vero Guru, non potrà trovare la liberazione.

ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥

fir mukat paa-ay laag charnee satguroo sabad sunaa-ay.

Ma la liberazione si ottiene, quando si è attaccati ai piedi del vero Guru, cantando la parola dello Shabad.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਵੀਚਾਰਿ ਦੇਖਹੁ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥੨੨॥

kahai nanak vichaar dekhu vin satgur mukat na paa-ay. ||22||

Nanak dice, contemplare questo e vedrete, che senza il vero Guru, non c'è liberazione.

ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

aavhu sikh satguroo kay pi-aariho gaavhu sachee banee.

Vieni, O Amati Sikh del Vero Guru e canta la vera parola del suo Bani.

ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥

banee ta gaavhu guroo kayree baanee-aa sir banee.

Cantante il Bani del Guru, la parola suprema delle parole.

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

jin ka-o nadar karam hovai hirdai tinaa samaanee.

Coloro che sono benedetti dallo sguardo di grazia del Dio, i loro cuori sono permeati di questo Bani.

ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਪਾਣੀ ॥

peevhu amrit sadaa rahhu har rang japihu saarigpaanee.

Bere in questo nettare celeste (di Naam) e rimanere in amore del Dio per sempre, meditare su Dio, il sostenitore del Mondo.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥

kahai nanak sadaa gaavhu ayh sachee banee. |23|

Nanak dice, “Canta questo Vero Bani per sempre”.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥

satguroo binaa hor kachee hai banee.

Senza il Vero Guru, altre canzoni sono false.

ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥

banee ta kache satguru baajhahu hor kachi banee.

Le canzoni sono false senza il Vero Guru, tutte le altre canzoni sono false.

ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀਂ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥

kahday kachay sunday kachay kachee[N] aakh vakhaanee.

Gli oratori sono falsi e gli ascoltatori sono falsi , coloro che parlano e recitano sono falsi.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੂ ਨ ਜਾਣੀ ॥

har har nit karahi rasnaa kahi-aa kachhoo na jaanee.

Essi possono continuamente cantare (Har -Har) con le loro lingue ma non sanno che cosa stanno dicendo.

ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥

chit jin kaa hir la-i-aa maa-i-aa bolan pa-ay ravaanee.

La loro coscienza è attirata da Maya (impegni mondani) stanno solo recitando meccanicamente.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥

kahai nanak satguru baajhahu hor kachi banee. ||24||

Guru Nanak dice, senza il vero Guru, altre canzoni sono false.

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥

gur kaa sabad ratann hai heeray jit jarhaa-o.

La parola dello Shabad del Guru è un gioiello , tempestato di diamanti.

ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥

sabad ratan jit man laagaa ayhu ho-aa samaa-o.

La mente che è attaccata a questo gioiello, si fonde nello Shabad.

ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥
sabad saytee man mili-aa sachai laa-i-aa bhaa-o.
Uno la cui mente è in sintonia con lo Shabad, custodisce l'amore per il vero Dio.

ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੋ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥
aapay heeraa ratan aapay jis no day-ay bujhaa-ay.
Dio stesso è il diamante ed egli stesso è il gioiello, colui che è benedetto , comprende il suo valore.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥
kahai nanak sabad ratan hai heera jit jarhaa-o. ||25||
Nanak dice, lo Shabad è un gioiello, tempestato di diamanti.

ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥
siv sakat aap upaa-ay kai kartaa aapay hukam vartaa-ay.
Dio stesso ha creato Shiva e Shakti, mente e materia; il creatore li sottopone al suo comando.

ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥
hukam vartaa-ay aap vaykhai gurmukh kisai bujhaa-ay.
Facendo rispettare il suo ordine egli stesso vede tutto. Quanto sono rari coloro che , come Gurumukh , vengono a conoscerlo.

ਤੋੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥
torhay banDhan hovai mukat sabad man vasaa-ay.
Essi rompono i loro legami e raggiungono la liberazione , essi sanciscono lo Shabad nelle loro menti.

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸ ਨੋ ਆਪਿ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਵੈ ਏਕਸ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਏ ॥
gurmukh jis no aap karay so hovai aykas si-o liv laa-ay.
Quelli che il Dio stesso fa Gurmukh , amorosamente focalizzano la loro coscienza su l'unico Dio.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥
kahai naanak aap kartaa aapay hukam bujhaa-ay. ||26||
Nanak dice, egli stesso è il creatore, egli stesso rivela il Hukam del suo

comandare.

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

simrit saastar punn paap beechaarday tatai saar na jaanee.

I Simirti e gli Shastra (testi religiosi di indú) discriminano tra il bene e il male, ma non conoscono la vera essenza della realtà.

ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥

tatai saar na jaanee guroo baajhahu tatai saar na jaanee.

Non conoscono la vera essenza della realtà senza il Guru, non conoscono la vera essenza della realtà.

ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥

tihee gunee sansaar bharam sut||25||aa suti-aa rain vihaanee.

Il mondo dorme nei tre modi e dubita; passa la notte della sua vita addormentato.

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਗੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ॥

gur kirpaa tay say jan jaagay jinaa har man vasi-aa boleh amrit banee.

Quegli umili esseri rimangono svegli e consapevoli che nelle loro menti per la grazia del Guru, il Dio dimora, cantano la parola celeste di Bani del Guru.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੋ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੋ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥

kahai naanak so tat paa-ay jis no an-din har liv laagai jaagat rain vihaanee. ||27||

Nanak dice, solo loro ottengono l'essenza della realtà, che notte e giorno rimangono amorevolmente assorbiti nel Dio, passano la notte della loro vita svegli e consapevoli.

ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥

maataa kay udar meh partipaal karay so ki-o manhu visaaree-ai.

Dio ci ha nutriti nel grembo materno, perché dimenticarlo dalla mente?

ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ ॥

manhu ki-o visaaree-ai ayvad daataa je agan meh aahaar pahuchaava-ay.

Perché dimenticare dalla mente un grande donatore, che ci ha dato sostegno nel fuoco del grembo materno.

ਓਸ ਨੋ ਕਿਹੁ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਉ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾਵਏ ॥
os no kihu pohi na sakee jis na-o aapnee liv laav-ay.
Nulla può nuocere a colui che il Dio ispira per abbracciare il suo amore.

ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥
aapnee liv aapay laa-ay gurmukh sadaa samaalee-ai.
Dio stesso è l'amore e lui stesso è l'abbraccio, il Gurumukh lo contempla per sempre.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥
kahai naanak ayvad daataa so ki-o manhu visaaree-ai. ||28||
Nanak dice: perché dimenticare un tale grande donatore dalla mente?

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥
jaisee agan udar meh taisee baahar maa-i-aa.
Come è il fuoco all'interno del grembo materno, così è Maya (impegno mondano) al di fuori.

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥
maa-i-aa agan sabh iko jayhee kartai khayl rachaa-i-aa.
Il fuoco di Maya è uno e lo stesso; il creatore ha messo in scena questo gioco.

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥
jaa tis bhaanaa taa jammi-aa parvaar bhalaa bhaa-i-aa.
Secondo la volontà di Dio, il bambino nasce e la famiglia è molto compiaciuta.

ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥
liv chhurhkee lagee tarisnaa maa-i-aa amar vartaa-i-aa.
L'amore per il Dio svanisce e il bambino diventa attaccato ai desideri; la sceneggiatura di Maya fa il suo corso.

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥
ayh maa-i-aa jit har visrai moh upjai bhaa-o doojaa laa-i-aa.
Questa è Maya con cui il Dio è dimenticato , attaccamento emotivo e amore della dualità bene e male.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ ॥੨੯॥

kahai nanak gur parsadee jinaa liv lagee tinee vichay maa-i-aa paa-i-aa. ||29||

Nanak dice, per grazia del Guru, coloro che custodiscono l'amore per il Dio lo trovano, nel mezzo di Maya.

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥

har aap amulak hai mul na paa-i-aa jaa-ay.

Il Dio stesso non ha prezzo , il suo valore non può essere stimato.

ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ਕਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਰਹੇ ਲੋਕ ਵਿਲਲਾਇ ॥

mul na paa-i-aa jaa-ay kisai vitahu rahay lok villaa-ay.

Il suo valore non può essere stimato, anche se la gente si è stancata di provarci.

ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਿਸ ਨੋ ਸਿਰੁ ਸਉਪੀਐ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਜਾਇ ॥

aisaa satgur jay milai tis no sir sa-upee-ai vichahu aap jaa-ay.

Se incontri un vale vero Guru, offrirgli la tua testa; il tuo egoismo e la tua presunzione saranno sradicati dall'interno.

ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਉ ਤਿਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

jis daa jee-o tis mil rahai har vasai man aa-ay.

La tua anima appartiene a lui, resta unita a lui e il Dio verrà ad abitare nella tua mente.

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਭਾਗ ਤਿਨਾ ਕੇ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਹਰਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੩੦॥

har aap amulak hai bhaag tinaa kay naankaa jin har palai paa-ay. ||30||

Il Dio stesso è impagabile; molto fortunati sono quelli, O Nanak, che raggiungono il Dio.

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥

har raas mayree man vanjaaraa.

Il Dio è il mio capitale, la mia mente è il mercante.

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਣੀ ॥

har raas mayree man vanjaaraa satgur tay raas jaanee.

Il Dio è il mio capitale e la mia mente è il mercante; attraverso il vero Guru, so

il mio capitale.

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥
har har nit japihu jee-ahu laahaa khatihu dihaarhee.
Medita continuamente sul Dio (Har Har) O Mia anima e si raccogliernno i nostri profitti giornalieri.

ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥
ayhu Dhan tinaa mili-aa jin har aapay bhaanaa.
Questa ricchezza è ottenuta da coloro che sono graditi alla volontà del Dio.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੋਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥
kahai naanak har raas mayree man ho-aa vanjaaraa. ||31||
Nanak dice, il Dio è il mio capitale e la mia mente è il mercante.

ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥
ay rasnaa too an ras raach rahee tayree pi-aas na jaa-ay.
O Mia lingua, sei assorto in altri gusti ma il tuo desiderio assetato non è temprato.

ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥
pi-aas na jaa-ay horat kitai jichar har ras palai na paa-ay.
La tua sete non sarà placata con alcun mezzo, finché non raggiungerai l'essenza sottile del Dio.

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥
har ras paa-ay palai pee-ai har ras bahurh na tarisnaa laagai aa-ay.
Se si ottiene l'essenza sottile del Dio e si beve questa essenza del Dio non sarete più turbati dal desiderio.

ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥
ayhu har ras karmee paa-ee-ai satgur milai jis aa-ay.
Questa sottile essenza del Dio è ottenuta dal Karma buono, quando ci si incontra con il Vero Guru.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩੨॥
kahai naanak hor an ras sabh veesray jaa har vasai man aa-ay. ||32||
Nanak dice, tutti gli altri gusti ed essenze sono dimenticati, quando il Dio

viene a dimorare nella mente.

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

ay sareeraa mayri-aa har tum meh jot rakhee taa too jag meh aa-i-aa.

O Mio Corpo , il Dio ha infuso la sua luce in te e poi sei venuto nel mondo.

ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥

har jot rakhee tuDh vich taa too jag meh aa-i-aa.

Il Dio ha infuso la sua luce in te e poi sei venuto nel mondo.

ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

har aapay maataa aapay pitaa jin jee-o upaa-ay jagat dikhaa-i-aa.

Il Dio stesso è tua madre ed egli stesso è tuo padre, ha creato esseri e ha rivelato il mondo a loro.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥

gur parsaadee bujhi-aa taa chalat ho-aa chalat nadree aa-i-aa.

Per grazia del Guru , alcuni capiscono e poi è uno spettacolo; sembra solo uno spettacolo.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਮੂਲੁ ਰਚਿਆ ਜੋਤਿ ਰਾਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥੩੩॥

kahai nanak sarisat ka mool rachiaa jot raakhee taa too jag mein aa-i-aa.

||33||

Nanak dice, ha posto le fondamenta dell'universo e infuso la sua luce e poi sei venuto al mondo.

ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥

man chaa-o bha-i-aa parabh aagam suni-aa.

La mia mente è diventata gioiosa , sentendo la venuta di Dio.

ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥

har mangal gaa-o sakhee garihu mandar bani-aa.

Cantate i canti di gioia per accogliere il Dio o miei compagni; la mia famiglia è diventata il palazzo del Dio.

ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੋਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥
har gaa-o mangal nit sakhee-ay sog dookh na vi-aapa-ay.
Cantate continuamente i canti di gioia per accogliere il Dio, O Miei compagni e il Dolore e la sofferenza non vi affliggono

ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਗੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥
gur charan laagay din sabhaagay aapnaa pir jaap-ay.
Benedetto è quel giorno , quando sono attaccato ai piedi del Guru e medito su mio marito Dio.

ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੋ ॥
anhat banee gur sabad jaanee har naam har ras bhogo.
Ho conosciuto la corrente sonora inalterata e la parola dello Shabad del Guru; Mi piace l'essenza sublime del Dio, il nome del Dio.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੋ ॥੩੪॥
kahai naanak parabh aap mili-aa karan kaaran jogo. ||34||
Nanak dice, Dio stesso mi ha incontrato; colui che agisce, la causa delle cause.

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥
ay sareeraa mayri-aa is jag meh aa-ay kai ki-aa tuDh karam kamaa-i-aa.
O Mio corpo, perché sei venuto in questo mondo? Quali azioni hai commesso?

ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥
ke karam kamaa-i-aa tuDh sareeraa jaa too jag meh aa-i-aa.
E quali azioni hai commesso, O mio corpo , da quando sei venuto al mondo?

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥
jin har tayraa rachan rachi-aa so har man na vasaa-i-aa.
Il Dio che ha formato la tua forma non lo hai consacrato nella tua mente?

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥
gur parsaadee har man vasi-aa poorab likhi-aa paa-i-aa.
Per grazia del Guru, il Dio dimora nella mente e il destino predestinato di una persona è compiuto?

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥੩੫॥
kahai naanak ayhu sareer parvaan ho-aa jin satgur si-o chit laa-i-aa. ||35||
Nanak dice, questo corpo è adornato e onorato , quando la coscienza è concentrata sul Vero Guru.

ਏ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥
ay naytarahu mayriho har tum meh jot Dharee har bin avar na daykhhu ko-ee.
O miei occhi, il Dio ha infuso la sua luce in voi; non guardate altro che il Dio.

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥
har bin avar na daykhhu ko-ee nadree har nihaali-aa.
Non guardate nessun altro che il Dio; solo il Dio è degno di contemplare.

ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥
ayhu vis sansaar tum daykh-day ayhu har kaa roop hai har roop nadree aa-i-aa.
Questo mondo intero che vedete è l'immagine del Dio, solo l'immagine del Dio è vista.

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਜਾ ਵੇਖਾ ਹਰਿ ਇਕੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥
gur parsaadee bujhi-aa jaa vaykhaa har ik hai har bin avar na ko-ee.
Per grazia del Guru, capisco e vedo solo l'unico Dio; non c'è nessuno tranne il Dio.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ ॥੩੬॥
kahai naanak ayhi naytar anDh say satgur mili-ai dib darisat ho-ee. ||36||
Nanak dice questi occhi erano ciechi ; ma incontrando il Vero Guru, sono diventati onniscienti.

ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥
ay sarvanhu mayriho saachai sunnai no pathaa-ay.
O mie orecchie, siete state create solo per ascoltare la verità.

ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥
saachai sunnai no pathaa-ay sareer laa-ay sunhu sat banee.
Per ascoltare la verità, sei stato creato e attaccato al corpo, ascolta il Vero Bani. (la parola del Guru)

ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥
jit sunee man tan hari-aa ho-aa rasnaa ras samaanee.
Sentendolo, la mente e il corpo si ringiovaniscono e la lingua viene assorbita dal nettare celeste.

ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥
sach alakh vidaanee taa kee gat kahee na jaa-ay.
Il vero Dio è invisibile e meraviglioso; il suo stato non può essere descritto.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥
kahai nanak amrit naam sunhu pavitar hovhu saachai sunnai no pathaaay.
||37||
Nanak dice, ascolta il Naam celeste (del Dio) e diventa santo; tu sei stato creato solo per sentire la verità.

ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥
har jee-o gufaa andar rakh kai vaajaa pavan vajaa-i-aa.
Il Dio ha posto l'anima alla grotta del corpo e soffiato il soffio della vita nello strumento musicale del corpo.

ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥
vajaa-i-aa vaajaa pa-un na-o du-aaray pargat kee-ay dasvaa gupat rakhaa-i-aa.
Soffiava il soffio della vita nello strumento musicale del corpo e ha rivelato le nove porte, ma ha tenuto la decima porta nascosta.

ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥
gurdu-aarai laa-ay bhaavnee iknaa dasvaa du-aar dikhaa-i-aa. I
Attraverso la Gurudwara , la porta del Guru , alcuni sono benedetti con la fede amorevole e la decima porta è rivelata a loro.

ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ ॥
tah anayk roop naa-o nav niDh tis daa ant na jaa-ee paa-i-aa.
Ci sono molte immagini del Dio e dei nove tesori del Naam; i suoi limiti sono introvabili.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥੩੮॥

kahai nanak har piaarai jeeo gufaa andar rakh kai vajaa pavan vajaaiaa. ||38||

Nanak dice, il Dio ha posto l'anima alla grotta del corpo e soffiò il respiro di vita nello strumento musicale del corpo.

ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥

ayhu sachaa sohila saachai ghar gaavhu.

Cantate questo vero canto di lode nella vera casa della vostra anima.

ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥

gaavhu ta sohila ghar saachai jithai sadaa sach Dhi-aavhay.

Cantate il canto di lode nella vostra vera casa; meditate lì sul vero Dio per sempre.

ਸਚੋ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥

sacho Dhi-aavahi jaa tuDh bhaaveh gurmukh jinaa bujhaavhay.

O Dio, solo loro meditano su di lui, che sei gradito alla loro volontà; come Gurmukh, capiscono.

ਇਹੁ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਕਾ ਖਸਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਸੋ ਜਨੁ ਪਾਵਹੇ ॥

ih sach sabhnaa kaa khasam hai jis bakhsay so jan paavhay.

Questa verità è il Dio e Maestro di tutti; chi è benedetto , la ottiene.

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥

kahai naanak sach sohilaa sachai ghar gaavhay. ||39||

Nanak dice, canta il vero canto di lode nella vera casa della tua anima.

ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥

anad sunhu vadbhaageeho sagal manorath pooray.

Ascoltate il canto della beatitudine , O Fortunati; tutti i vostri desideri saranno esauditi.

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੂਰੇ ॥

paarbarahm parabh paa-i-aa utray sagal visooray.

Coloro che hanno ottenuto il Signore Supremo Dio, tutti i loro dolori sono stati dimenticati.

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥
dookh rog santaap utray sunee sachee banee.
Dolore , malattia e sofferenza se ne sono andati, ascoltando il Vero Bani (parola del Guru).

ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥
sant saajan bha-ay sarsay pooray gur tay jaanee.
I Santi e i loro amici sono in estasi, conoscendo il Guru perfetto.

ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥
suntay puneet kahtay pavit satgur rahi-aa bharpooray.
Puri sono gli ascoltatori e puri sono gli oratori, il vero Guru è onnipervadente e permeazione.

ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥
binvant naanak gur charan laagay vaajay anhad tooray. ||40||1||
Prega Nanak, toccando i piedi del Guru, nella corrente sonora indisturbata del celeste le trombe vibrano e risuonano.

ਅਰਦਾਸ

ARDAS

La Preghiera

ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥

TU THAKUR TUM PEH ARDAAS, JIYO PIND SAB TERI RAAS

Waheguru ji, lei è il nostro maestro (di esseri umani) possiamo solo appellarci a lei (per i nostri bisogni) perché questo corpo e l'anima (che ci ha dato) sono le vostre benedizioni.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥ ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥

TUM MAAT PITA HUM BARIK TERE, TUMRI KIRPA MEIN SUKH GHANERE

Lei è nostra madre e nostro padre (il nostro creatore), noi siamo i tuoi figli. Nella tua grazia ci sono molte gioie e conforti.

ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥ ਊਚੇ ਤੇ ਊਚਾ ਭਗਵੰਤ ॥

KOI NA JAANAE TUMRA ANT, OOCHE TE OOCHA BHAGWANT

Nessuno conosce l'estensione della sua creazione. O' Dio è più alto (non c'è nessuno) come lei.

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥

SAGAL SAMAGRI TUMRE SOOTER DHAARI, TUM TE HOE SO AAGYA KAARI

L'intero universo sta funzionando sotto la sua legge divina, infilato in un unico filo. Tutto ciò che è venuto dalla sua creazione è sotto il suo commando.

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥

TUMRI GAT MIT TUM HI JAANI, NANAK DAS SADAA KURBAANI

Quello che lei é, e quanto è grande solo lei sa. Nanak, il suo devoto, è in debito con lei per sempre.

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥

Ek-Oankar. Waheguroo Ji Ki Fateh

Dio è uno. Ogni vittoria è del meraviglioso Guru (Dio).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

Sri Bhagouti ji Sahai

Ci aiuti il rispettato Dio nella forma del distruttore dei malvagi!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦||

Vaar Sri Bhagouti Ji Ki Paatshaahee Dasvee

Ode del rispettato Dio recitato dal decimo Guru.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

Pritham Bhagouti Simar Kai, Guru Naanak Layee Dhiyae

Prima ricorda Dio nella forma del distruttore dei malvagi , poi ricorda Nanak (soffermarsi sul suo contributo spirituale).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

Angad Gur Te Amar Das, Raamdaasai Hoye Sahai

Poi ricordate e meditate su Guru Angad, Guru Amar Das e Guru Ram Das, che ci aiutino! (soffermarsi sul loro contributo spirituale)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੋ ਸਿਮਰੌ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

Arjan Hargobind No Simrou Sri Har Rai

Ricordate e meditate su Guru Arjan, Guru Hargobind e rispettato Guru Har Rai. (soffermarsi sul loro contributo spirituale)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਂਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

Sri HarKrishan Dhiyaa-eeai Jis Dhithi Sabh Dukh Jaye

Ricordate e meditate su Guru Harkrishan, avendo la vista di Cui tutti i dolori svaniscono. (soffermarsi sul suo contributo spirituale).

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

Teg Bahadur Simareeai Ghar No Nidh Avai Dhai

Ricordate il Guru Tegh Bahadur, e poi nove fonti di ricchezza spirituale verranno affrettandosi a casa vostra.

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Sabh Thai Ho-e Sahai

O Dio! Gentilmente aiutaci ovunque mostrandoci la strada.

ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai

Ricordate il rispettato Decimo Guru Gobind Singh. (soffermarsi sul suo contributo spirituale). Oh! Dio gentilmente ci aiuta ovunque mostrandoci la strada.

ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Dasa Paatsaaheea Di Jot Sri Guru Granth Sahib Ji, De Paath Deedaar Daa Dhyan Dhar Ke Bolo Ji Waheguru

Meditare sulla luce divina dei Dieci Re contenuti nel rispettato Guru Granth Sahib e trasformare i vostri pensieri ai loro insegnamenti divini e ottenere piacere dalla vista del Guru Granth Sahib. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆਂ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Panja Piyariya, Chauhaa Sahibzadiya, Chaliya Mukhtiya, Huthiya, Jupiya, Tupiya, Jina Nam Jupiya, Vand Shakiya, Deg Chalaaee, Teg Vaahee, Dekh Ke Andhith Keetaa, Tinhaa Piariyaa, Sachiaariyaa Dee Kamaaee, Da Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Pensate alle azioni dei cinque amati ; i quattro figli (di Guru Gobind Singh); di quaranta martiri; di Sikh coraggioso di indomabile; dei devoti immersi nel colore del Naam; di coloro che è stato assorbito in Naam; di coloro che hanno e condiviso il loro cibo in compagnia; di coloro che hanno iniziato cucine libere; di coloro che hanno brandito le loro spade (per preservare la verità); di coloro che trascurano i difetti degli altri ; Tutti i suddetti erano puri e veramente devoti. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Jinaa Singhaa Singhneeyaa Ne Dharam Het Sees Dithe, Bund Bund Kuttai, Khopriya Luhayiya, Charukriya Te Churhe, Aariaa Naal Chiraae Ge, Gurdwaraiya Di Seva Layee Kurbaniya Keethiya, Dharam Nehee Haariye, Sikhi Kesaa Suwaasaa Naal Nibaahee, Tina Dee Kamaaee Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Pensate a loro e ricordate i grandi servizi resi da quei coraggiosi uomini e donne che hanno sacrificato le loro teste , ma non si arrese loro religione Sikh; che si sono fatti a pezzi dalle articolazioni del corpo ,che hanno ottenuto i loro scalpi rimossi , che sono stati legati e ruotati su ruote e rotto in pezzi ; che sono stati tagliati da seghe; che sono stati scorticato vivo ; chi si sacrificarono per mantenere la dignità del Gurudwara (La porta per il Guru) ; che non hanno abbandonato la loro fede Sikh e salvato i loro capelli uncut fino alla loro ultima larghezza ; Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Saarey Takhta Sarbat Gurdwariya Daa Dhiyaan Dhur Ke Bolo Ji Waheguroo

Rivolgete i vostri pensieri a tutti seggi della religione Sikh e a tutti i Gurudwara (la porta per il Guru); Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।

Prithme Sarbat Khaalsaa Ji Ki Ardaas Hai Ji, Sarbat Khaalsaa Ji Ko Waheguroo Waheguroo Waheguroo Chit Aavai Chit Aavan Ka Sadkaa Surab Sukh Hovai

In Primo luogo l'interno rispettato Khalsa fa questa supplica che meditano sul suo nome e di conseguenza la pace e la felicità dovrebbero essere doccia a tutti.

ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ,ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Jahaa Jahaa Khaalsaa Ji Saahib, Tahaa Tahaa Ruchhiya Riyaa-it, Deg Teg Fateh, Bira Ki Paij, Panth Ki Jeet, Sree Saahib Ji Sahaai Khaalse Ji Ko Bol Baaley, Bolo Ji Waheguroo

Possa Dio estendere la sua protezione e misericordia al Khalsa, ovunque essi siano. Che il Khalsa sia vittorioso nel garantire il benessere e la protezione della comunità , possa Dio riversare la sua grazia su Khalsa, egli essere il nostro protettore contro la tirannia e l'oppressione, possa il Khalsa prevalere. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ! !

Sikhaa Noo Sikhee Daan, Kesh Daan, Rehit Daan, Bibek Daan, Bharosaa Daan, Daanaa Sir Daan Naam Daan, Chounkiyaa Jhande Bunge Jugo Jug Attal, Dharam Ka Jai Kaar Bolo Ji Waheguroo

Gentilmente conferire ai Sikh il dono del Sikhismo, il dono dei capelli lunghi , il dono di osservare le leggi Sikh, il dono della conoscenza divina, il dono della fede ferma, il dono della fede e il dono più grande di Naam. O Dio! Che i cori , il palazzo e gli stendardi esistano per sempre , che la verità trionfi sempre; Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਪਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।

Sikhaa Daa Man Neevaa, Mat Uchee, Mat Pat Daa Raakhaa Aap Waheguroo

Possano le menti di tutti i Sikh rimanere umili e la loro saggezza esaltata , O Dio! Lei è il protettore della saggezza.

ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।

Hey Nimaneeaa De Maan, Nitaneeaa De Taan, Nioteeaa Di Ot, Sachey Pita Waheguroo (Aap Di Hazoor....Di Aardas hai Ji)

O Vero Padre Waheguru, lei è l'onore dei miti, il potere dei senza speranza, il rifugio dei senzatetto, noi umilmente facciamo preghiera in sua presenza.(Sostituire l'occasione o la preghiera fatta qui)

ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।

Akhar Vaadhaa Ghaataa Bhul Chuk Maaf Karnee, Sarbat De Kaaraj Raas Karney.

Perdona gentilmente i nostri errori e le nostre mancanze nel recitare la preghiera di cui sopra . Gentilmente soddisfare gli oggetti di tutti.

ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤ ਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।

Seyee Piyare Mel, Jina Miliya Teraa Naam Chit Aavai, Naanak Naam Chardi Kala, Tere Bhaaney Sarbat Daa Bhalaa

Gentilmente ci fa incontrare quei veri devoti incontrando chi, possiamo ricordare e meditare sul suo nome. O Dio! Che il Suo nome (rivelato da Guru Nanak) porti sempre lo spirito ascendente e possa tutti prosperare secondo la sua volontà.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Waheguroo Ji Ka Khaalsaa Waheguroo Ji Ki Fateh

Il Khalsa appartiene a Dio, ogni vittoria è la vittoria di Dio.

Intraprendi un viaggio dell'anima: nutri il tuo spirito

Scopri le pratiche per elevare il tuo cammino spirituale e trovare un significato più profondo nella vita.

I tre principi fondamentali del Sikhismo per il cammino **:**

Naam Japna : ricordare il Divino

Kirat Karni: lavorare onestamente

Vand Chhakna : condividere con gli altri

Guidaci verso la liberazione spirituale (mukti) e una società giusta. Questi principi, sanciti nel Guru Granth Sahib, costituiscono il fondamento della vita Sikh.

4. La saggezza di Guru Ram Das Ji per la pratica quotidiana : nel Guru Granth Sahib (pagine 305-306), egli offre profonde intuizioni sul percorso spirituale quotidiano di un Sikh:

1. **1° compito del giorno:** un vero discepolo del Guru inizia ogni giorno ricordando con amore il Divino.

2. **Purifica corpo e mente:** alzati presto, fai un bagno e immergiti nel ricordo di Dio, sentendo la tua anima immersa nel nettare divino.

3. **Liberazione attraverso il ricordo:** seguire gli insegnamenti del Guru e ricordare il Nome del Divino con devozione elimina la sofferenza e il tumulto interiore causati dagli attaccamenti mondani.

4. **Canta e rifletti:** canta continuamente lodi divine e rifletti sul Nome Divino durante le tue attività quotidiane.

5. **Diventa un faro di pace:** il seguace di un Guru che ricorda amorevolmente il Nome Divino a ogni respiro diventa un'anima serena e ispiratrice.

6. **Ricevi la Saggezza Divina:** il Guru conferisce questa profonda saggezza

a coloro che hanno guadagnato la Sua grazia.

7. **Ispira gli altri:** Guru Nanak si inchina al discepolo che non solo ricorda il Nome Divino, ma ispira anche gli altri a fare lo stesso.

8. **Anime rare e preziose:** gli individui veramente devoti sono rari, eppure il loro ricordo del Divino reca beneficio spirituale a innumerevoli altre persone.

9. **Evita la negatività:** prendi le distanze da coloro che ignorano gli insegnamenti del Guru e rimangono intrappolati nel ciclo dell'ignoranza spirituale. Fai attenzione a coloro che parlano dolcemente in tua presenza ma diffondono negatività alle tue spalle.

Filosofia Del Sikhismo

La filosofia del Sikhismo è caratterizzata da logica, completezza e senza fronzoli approccio al mondo spirituale e materiale. La sua teologia è segnata dalla semplicità. Nell'etica di Sikh non c'è conflitto tra il dovere dell'individuo verso se stesso e quello verso la società (Sangat - la santa congregazione).

Sikhismo è la religione più giovane del mondo. Sikhismo è stata fondata da Guru Nanak circa 500 anni fa. Lo enfatizza alla credenza in un essere supremo che è il creatore. L'offre un percorso semplice e diretto verso la beatitudine eterna e diffonde il messaggio dell'amore e della fratellanza universale.Il Sikhismo è una fede strettamente monoteista e riconosce Dio come l'unico che non è soggetto a limiti di tempo o di spazio. Sikhismo crede che ci sia un solo Dio, che è il creatore, sostenitore, distruttore e non prende forma umana. La teoria di Avtarvad (incarnazione relativa a Dio) non ha posto nel sikhismo. Non lo attribuisce alcun valore ad altri esseri divini e diete.

Nel Sikhismo l'etica e la religione vanno insieme. Bisogna inculcare le qualità morali e praticare le virtù nella vita quotidiana al fine di camminare verso lo sviluppo spirituale. Le qualità come l'onestà, la compassione , la generosità, la pazienza e l'umiltà possono essere costruite solo dagli sforzi e dalla perseveranza. Le vite dei nostri Grandi Guru Sikh sono una fonte di ispirazione e di direzione. La religione Sikh insegna che l'obiettivo della vita umana è rompere il ciclo di nascita e morte e fondersi con Dio. Questo può essere realizzato seguendo gli insegnamenti del Guru, la meditazione sul santo nome (Naam) e l'esecuzione si atti di servizio e di carità.

Naam Marg (la via del nome di Dio) sottolinea la costante devozione alla memoria di Dio. Uno ha bisogno di controllare i cinque vizi cioè Kaam (il desiderio), Krodh (la rabbia), Lobh (la avidità) , Moah (il attaccamento mondano) e Ahankar (l'orgoglio) per raggiungere la salvezza. I rituali e le pratiche di routine come il digiuno e il pellegrinaggio, presagi e austerità sono respinti nella religione Sikh. Si dovrebbe seguire gli insegnamenti di Guru Granth Sahib (libro sacro dei Sikh).

Sikhismo sottolinea a Bhagti Marg o il percorso di devozione. Lo riconosce anche l'importanza di Gian Marg (sentiero della conoscenza) e Karam Marg (percorso di azione). Lo pone grande enfasi sulla necessità di guadagnare la grazia di Dio per raggiungere la meta spirituale.

IL Sikhismo è una religione moderna, logica e pratica. Lo crede che la vita normale (Grahast) non sia una barriera alla Salvezza. Il celibato o la rinuncia al mondo non sono necessari per raggiungere la salvezza. È possibile vivere distaccati in mezzo a mali e tentazione mondane.

Il Sikhismo è "una religione cosmopolita e secolare" e quindi rifiuta tutte le distinzioni basate sulla casta, credo , razza o sesso. Lo crede che tutti gli esseri umani siano uguali agli occhi di Dio. I Guru hanno sottolineato l'uguaglianza tra uomini e donne e hanno respinto l'infanticidio femminile e la pratica Sati (vedova che bruciava). L'hanno anche attivamente propagato vedova risposarsi e respinto il sistema Purdah (donne che indossano veli)

Per mantenere la mente concentrata su Dio, bisogna meditare sul Nome Santo(Naam) e compiere gli atti di servizio e di carità. Lo ritiene onorevole guadagnarsi il lavoro onesto (Kirat Karna) e non mediante l'accattonaggio o l'uso di mezzi disonesti.

(Vand Chakna) cioè condividere con gli altri è una responsabilità sociale. Ci si aspetta che l'individuo aiuti chi ha bisogno. Seva (il servizio alla comunità) è anche parte integrante del Sikhismo. La cucina comunitaria gratuita (langar) che si trova in ogni Gurudwara e aperta a persone di tutte le religioni è un'espressione del servizio alla comunità.

La religione Sikh sostiene l'ottimismo e la speranza. Non la accetta l'ideologia del pessimismo. I Guru credevano che questa vita avesse uno scopo e un obiettivo. L'offre un'opportunità per la realizzazione di sé e di Dio. Inoltre l'uomo è responsabile delle proprie azioni, non può pretendere l'immunità dai risultati delle azioni. Lo deve quindi essere molto vigile in ciò che fa. La Scrittura Sikh (Guru Granth Sahib) è il Guru eterno.Questa è l'unica religione che ha dato al libro sacro lo status di precettore religioso. Non c'è posto per un guru umano vivente (dehdhari) nella religione Sikh.

Ruolo Delle Donne Nel Sikhism

Il principio del Sikhismo afferma che le donne hanno le stesse anime degli uomini e possiedono lo stesso diritto di coltivare la loro spiritualità. Le donne possono guidare le congregazioni religiose, partecipare in Akhand Paath(la continua recitazione della sacra scrittura Guru Granth Sahib) eseguire Kirtan (canti congregazionali di inni) , lavorare come Granthis (sacerdoti). Le possono partecipare a tutte le attività religiose, culturali, sociali e secolari.

Il Sikhismo è stata la prima grande religione mondiale che ha dato uguaglianza alle donne. Guru Nanak ha predicato l'uguaglianza di genere e i Guru che gli sono succeduti incoraggiato le donne a prendere parte a tutte le attività di culto e di pratica Sikh.

Guru Granth Sahib afferma che,
"donne e uomini , tutti creati da Dio. Tutto questo è un gioco di Dio, ha detto Nanak tutta la sua creazione è buona, santo" (da Shri Guru Granth Sahib, Pagina 304).

La storia Sikh ha registrato il ruolo delle donne, le ritraendo come uguali nel servizio, nel sacrificio e nel coraggio verso gli uomini. Molti esempi di dignità morale, servizio e sacrificio di sé delle donne sono scritti nella tradizione Sikh.

Secondo il Sikhismo, uomini e donne sono due facce della stessa medaglia. Nel sistema delle interrelazione e dell'interdipendenza l'uomo nasce dalla donna e la donna nasce dal seme dell'uomo. Secondo questa religione l'uomo non può sentirsi sicuro e completo nella vita senza una donna e il successo dell' uomo è legato all'amore e al sostegno della donna che condivide la sua vita con lui e viceversa.

Guru Nanak disse: "È una donna che mantiene la corsa in corso" e "che non dobbiamo considerare le donne maledette e condannate, quando dalle donne nascono Capi e Re" (da Shri Guru Granth Sahib, Pagina 473).

la Salvezza: Un punto importante da sollevare è se una religione considera le donne in grado di raggiungere la Salvezza, la realizzazione di Dio o il più alto regno spirituale.

Guru Granth Sahib afferma che: In tutti gli esseri Dio è presente e pervade in tutte le forme maschile e femminile. (da Guru Granth Sahib, Pagina 605) Dalla dichiarazione di cui sopra da Guru Granth Sahib, la luce di Dio poggia su entrambi i sessi. Sia gli uomini che le donne possono quindi raggiungere la salvezza ugualmente obbedendo al Guru. In alcune religioni le donne sono considerate un ostacolo alla spiritualità dell'uomo , ma non nel Sikhismo. Il Guru rifiuta questa nozione.

In 'Pensieri attuali sul Sikhismo' , Alice Basarke afferma che " il Primo Guru, ha messo la donna alla pari con l'uomo..le donne non erano un ostacolo per l'uomo ma un partner nel servire Dio e la ricerca di salvazione.

Il Matrimonio: Guru Nanak ha raccomandato Grihastha- la vita di una persona che pratica la famiglia. Invece del celibato e della rinuncia marito e moglie erano partner uguali e la fedeltà era goduta su entrambi. Nei versetti sacri, la felicità domestica è presentata come un'idea amata.

lo stesso status: Per garantire la Parità di status tra uomini e donne , i Guru non hanno fatto alcuna distinzione tra i sessi in materia di iniziazione , istruzione o la partecipazione a Sangat (santa comunione) e Pangat (mangiare insieme) attività.

Secondo Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, "Guru Amar Das ha disapprovato l'uso del velo da parte delle donne". Lui ha assegnato alle donne le supervisione di alcune comunità e predicava contro l'usanza di Sati. la storia Sikh registra i nomi di diverse donne come Mata Gujri Mai Bhago , Mata Sundari, Rani Sahib Kaur , Rani Sada Kaur e Maharani Jind Kaur che hanno svolto ruoli importanti negli eventi del loro tempo.

Educazione: L'educazione è considerata molto importante in sikhismo. È la chiave del successo di chiunque. L' è un processo di sviluppo personale ed è la ragione per cui il terzo Guru Sikh ha istituito molte scuole.

Guru Granth Sahib afferma che:
"Tutta la conoscenza divina la contemplazione è ottenuta attraverso il Guru". (Shri Guru Granth Sahib, da pagina 831). La per tutti è essenziale e ognuno deve lavorare per essere il meglio che può essere. Cinquantadue dei missionari Sikh inviati dal terzo Guru Sikh erano donne. Nel libro "Il Ruolo dello Status" Dr.Mohinder Kaur Gil scrive 'Guru Amar Das era convinto che nessun insegnamento possa mettere radici fino a quando e se non sono accettati dalle donne.

Restrizioni sui vestiti: Oltre a richiedere alle donne di non indossare un velo, Sikhismo fa una dichiarazione semplice ma molto importante per quanto riguarda il codice di abbigliamento. Questo si applica a tutti Sikh indipendemente dal sesso. Il Guru Granth Sahib afferma "Evitare di indossare quei vestiti in cui il corpo è a disagio e la mente è piena di pensieri malvagi" (Shri Guru Granth Sahib, pagina 16)

Autodifesa da parte dell donne: Ci si aspetta che le donne Sikh si difendano con Kirpan (Spada) e altre armi. Questo è unico perché per la prima volta nella storia in cui ci si aspettava che le donne si difendessero. Non li dovrebbero dipendere dagli uomini per la protezione fisica.

Shri Guru Granth Sahib quota: Nella terra e nel cielo , non vedo nessun secondo. Tra le donne e gli uomini, la sua luce splende. (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 223)

Da donna, l'uomo è nato; all'interno di una donna, l'uomo è concepito; a una donna lo è fidanzato e spostato. La donna diventa sua amica; attraverso la donna vengono le generazioni future. Quando la sua donna muore, cerca un'altra donna, è legato alla donna, quindi perché chiamarla male? Da una donna nascono I Re. Da una donna nasce un'altra donna, senza le donne non ci sarebbe nessuno. (Shri Guru Granth Sahib, pagina 473)

Riguardo alla dote: "O Mio Dio, dammi il tuo nome come mio dono di nozze e dote". (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 78, riga 18)

Riguardo alla pratica del Purdah: "Resta, resta, o nuora, non coprirti il viso con un velo. Alla fine, questo non ti porterà nemmeno mezza conchiglia. Quella prima di te era solita velarsi il viso; non seguire le sue orme. L'unico merito nel velarsi il viso è che per qualche giorno la gente dirà: "Che nobile sposa è giunta!". Il tuo velo sarà autentico solo se salterai, danzerai e canterai le gloriose lodi di Dio. -P. 484, SGGS

Le donne e in effetti tutte le anime erano fortemente incoraggiate a condurre una vita spirituale: "Venite, mie care sorelle e compagne spirituali; stringetemi forte nel vostro abbraccio. Uniamoci e raccontiamo storie del nostro Onnipotente Signore Sposo." - Guru Nanak, pag. 17, SGGS.

"Amico, ogni altro logorio rovina la felicità, l'usura che per le membra è tormento e riempie la mente di pensieri malvagi" - SGGS Pagina 16

Importanza Del Turbante Sikh

Il Turbante è sempre stato una parte inseparabile del Sikh. Dal tempo di Guru Nanak (il fondatore del Sikhismo), i sikh hanno adornato il turbante. Lo per un Sikh è molto più di una corona per Un Re.

"Dastar" è un altro nome per turbante Sikh che si riferisce alle "benedizioni del Guru". Tutte queste parole si riferiscono all'indumento indossato da uomini e donne per coprire i capelli non tagliatii. Si tratta di un copricapo costituito da una lunga sciarpa come pezzo di stoffa indossato intorno alla testa.

Anche se il mantenimento dei capelli non tagliati è stata resa obligatorio dal Guru Gobind Singh come uno dei cinque principi K (cinque articoli di fede) è stato a lungo associato con il Sikhismo dal momento dall'inzio della religione nel 1469. Lo è l'unica religione al mondo in cui indossare il turbante è obbligatorio per tutti. La maggior parte delle persone che indossano turbanti nei paesi occidentali sono Sikh.

Tradizionalmente il turbante rappresenta la rispettabilità ed è stato a lungo un elemento una volta riservato solo alla nobiltà. Nei tempi antichi in India lo era indossato solo da uomini di alto rango nella società. Durante la dominazione mughal dell'India soltanto i musulmani è stato permesso portare un turbante. A tutti i non musalmani era severamente proibito indossare un turbante.

Guru Gobind Singh, sfidando le leggi dei Moghul, chiese a tutti i suoi Sikh di indossare il turbante. Questo doveva essere indossato in riconoscimento degli alti standard morali che aveva tracciato per i suoi seguaci Khalsa. Lo voleva che la sua Khalsa fosse diversa e determinata a "distinguersi dal resto del mondo" e a seguire il percorso unico che era stato tracciato dal Guru Sikh. Così, Un Sikh turbato si è sempre distinto dalla folla, come il Guru intendeva il suo "santi-soldati" per essere facilmente riconoscibile.

Quando un uomo Sikh o una donna indossa un turbante, lo cessa di essere solo una fascia di stoffa perché diventa parte integrante dell'abbigliamento. Le ragioni per indossare un turbante possono essere molti come la sovranità,

dedizione , rispetto di sé, coraggio , pietà ecc ma perché I Sikh lo indossano è principalmente per mostrare il loro amore, obbedienza e rispetto per il fondatore del Khalsa Guru Gobind Singh.

IL Turbante è il dono del nostro Guru per noi. È come ci incoroniamo come il titolo Singh (dato agli uomini Sikh) e le Kaur (titolo dato alle donne Sikh) che siedono sul trono di impegno per la nostra coscienza superiore. Il Turbante non rappresenta altro che un completo impegno. Quando si sceglie di distinguersi legandolo si sta senza paura come una sola persona distinta da sei miliardi di persone. Lo sembra di un atto eccezionale.

Che dice Shri Guru Granth Sahib sull'umilità

L'umiltà è un aspetto importante del Sikhismo. I Sikh devono sempre inchinarsi in umiltà davanti al Dio. l'umiltà o "la Nimrata" in punjabi (la lingua parlata dei Sikh) sono parole strettamente correlate. La Nimrata è una virtù che viene vigorosamente promossa in Gurbani (gli insegnamenti del Guru). La traduzione di questa parola punjabi è umiltà e benevolenza.

Questa è una qualità importante per tutti gli esseri umani di nutrire e uno che è una parte essenziale della mentalità di un Sikh in ogni momento.

Le altre quattro qualità nell'arsenale Sikh sono:
La verità (sat), Il appagamento (Santokh), La compassione (Daya) e l'amore (pyar)

Queste cinque qualità sono essenziali per Sikh ed è loro dovere meditare e recitare Gurbani (gli insegnamenti del Guru), per instillare queste virtù e renderle una parte della loro personalità.

Quello che Gurbani (gli insegnamenti del Guru) ci dicono: "Il futuro dell'umiltà è la pace intuitiva e il piacere. Con umiltà si dovrebbe continuare a meditare su Dio, la presa in giro dell'eccellenza. Colui che è misericordiosamente benedetto rimane immerso nell'umiltà.

Guru Nanak, Primo Guru del Sikhismo disse:

"Ascoltando e credendo con amore e umiltà nella vostra mente purificatevi con Naam (il nome del Dio), nel profondo del santuario sacro. (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 4)

Fai appagamento i tuoi anelli dell'orecchio, umiltà tua ciotola accattonaggio e meditazione le ceneri che si applicano al tuo corpo".

"Nel regno dell'umiltà, la Parola è Bellezza. Lì si plasmano forme di incomparabile bellezza." SGGS Pagina 8.

"La modestia, l'umiltà e la comprensione intuitiva sono mia suocera e mio suocero" - SGGS Pagina 152.

Viaggio Verso La Spiritualità

Guru Granth Sahib è un eterno Guru vivente una composizione poetica di Sikh Guru, indù e musulmani santi. La compilazione è un dono di Dio attraverso di loro a tutta l'umanità. La visione di Guru Granth Sahib è di una società basata sulla giustizia divina senza oppressione di alcun tipo. Mentre il Granth riconosce e rispetta la scrittura dell'induismo e dell'islam, non implica con una riconciliazione morale con nessuna di queste religioni.

Nel Guru Granth Sahib le donne sono molto rispettate con ruoli uguali come uomini. Le donne hanno le stesse anime degli uomini e quindi possiedono un uguale diritto di coltivare la loro spiritualità con pari possibilità di raggiungere liberazione. Le possono partecipare a tutte le attività religiose, culturali , sociali e secolari , compresa la guida della congregazione religiosa.

IL Sikhismo sostiene l'uguaglianza , la giustizia sociale , il servizio all'umanità e la tolleranza da parte delle altre religioni. Il messaggio essenziale del Sikhismo è la devozione spirituale e la riverenza di Dio in ogni momento , mentre si praticano gli ideali di compassione, umiltà, onestà, e generosità nella vita di tutti giorni. I tre principi fondamentali della religione Sikh stanno meditano e ricordano Dio , lavorando per una vita onesta e la condivisione con gli altri.

Congratulazioni per aver fatto uno sforzo per andare in questo viaggio spirituale per l'anima. La traduzione non può mai essere vicina all'originale, soprattutto quando Guru Granth Sahib è in poesia e l'uso di metafore rende il compito estremamente difficile. Nel messaggio divino, Indù e musulmani storie mitologiche sono spesso utilizzati (Prahalad, Harnakash,Laxmi, Brahma ecc) personaggi di devoti demoni e dei. Si prega non leggerli letteralmente, ma capire il loro messaggio di fondo. L'attenzione è sul fatto che Dio è uno, e avere l'unione con lui è la fine della vita umana.

Questo lavoro è stato fatto nel corso degli anni da diversi volontari , per arrivare a voi il messaggio divino nella vostra lingua. Se avete domande non esitate a (e-mail: walnut@gmail.com) e ci piacerebbe unirsi a voi in questo viaggio.